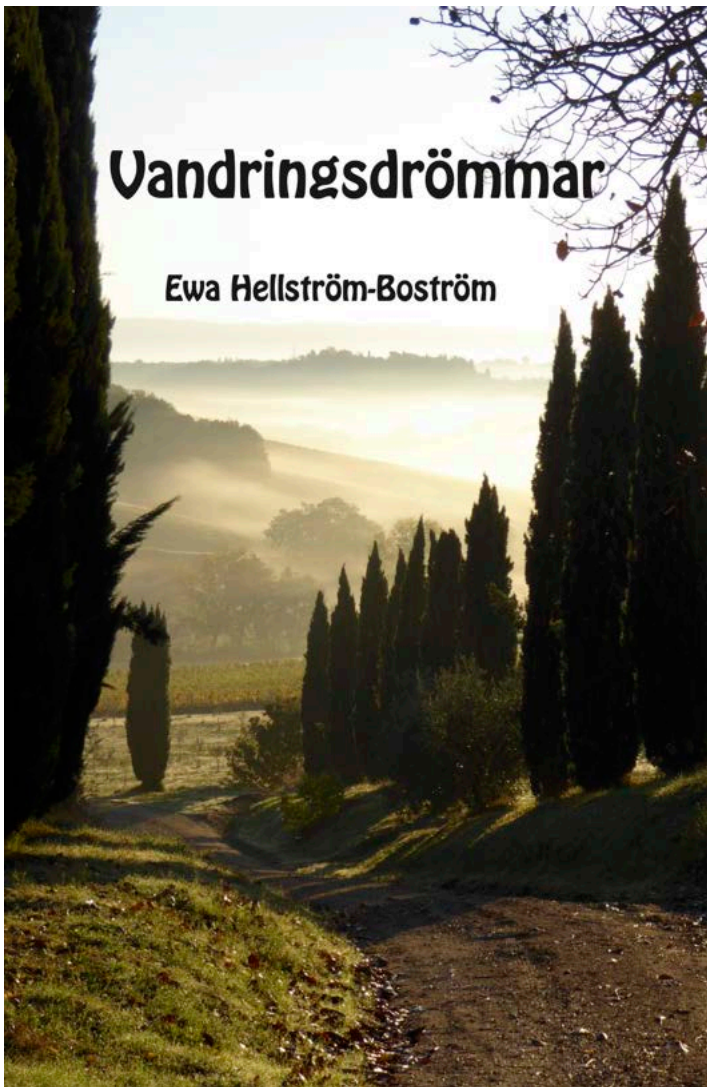


Vandringsdrömmar

Ewa Hellström-Boström



Utdrag ur boken:

Vandringsdrömmar

Läs mer om boken och beställ på
www.alpinaforlaget.se

Tidigare böcker av Ewa Hellström-Boström:
Vandra i Alperna, Bonniers, 1991
Svensk klättring – Pionjärerna, Alpina förlaget, 1997
Vandra i Dolomiterna, Alpina förlaget, 2002
Vandra på Korsika, Alpina förlaget, 2007
Vandra till Santiago de Compostela, Alpina förlaget, 2009
Alpblommor, Alpina förlaget, 2011
Vandra till Santiago de Compostela,
femte reviderade upplagan, 2019

Omslagsbild: Pilgrimsleden Via Francigena, Toscana, Italien
Baksidesbild: Från Kinnekulleleden i Västergötland

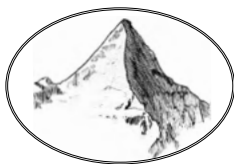
ISBN 978-91-976664-0-4
Foto, text och layout: Ewa Hellström-Boström
Copyright © 2020 Ewa Hellström-Boström
Tel: 08-754 76 08 eller 070-756 04 02
E-post: ewa@alpinaforlaget.se
Hemsida: www.alpinaforlaget.se
Tryck: Tallinna Raamatutrükikoda,
LLC, Tallinn

Vandrings- drömmar

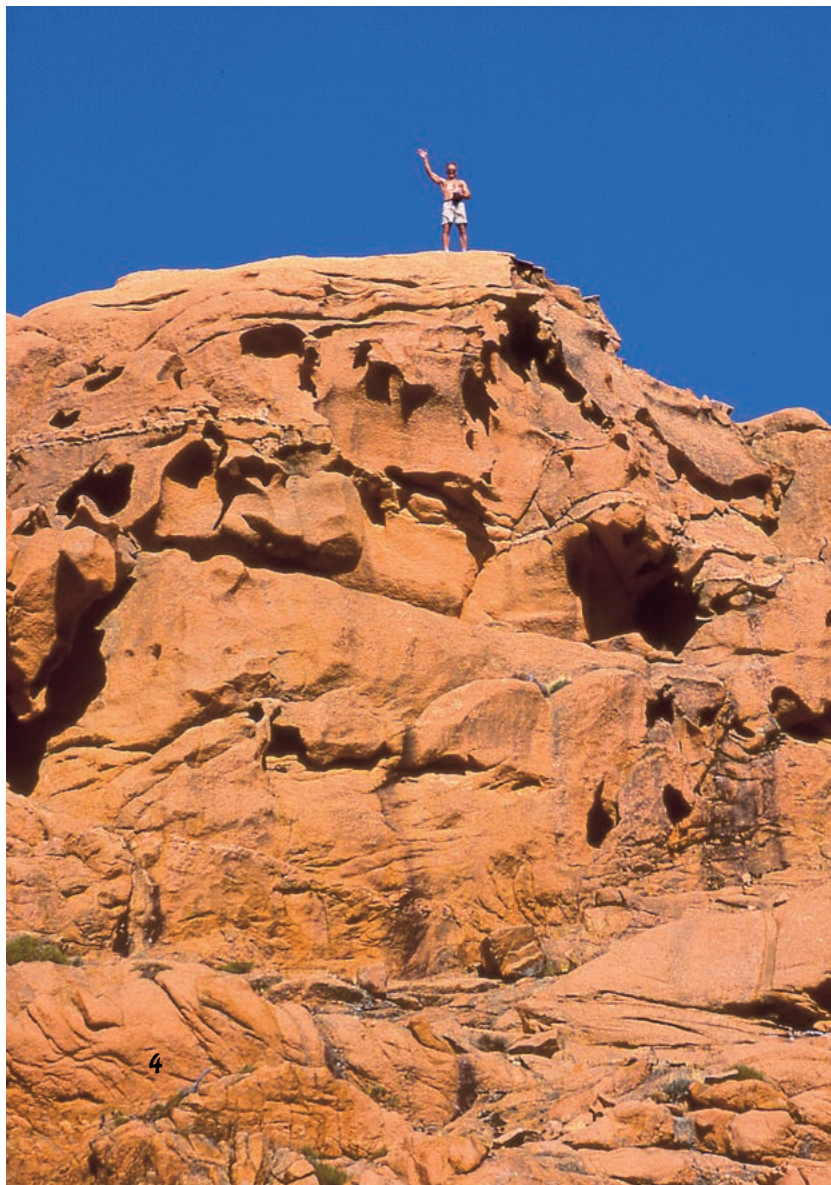
Inspirations- och fotobok

av

Ewa Hellström-Boström



Alpina förlaget



Coronan ville annorlunda

Egentligen skulle jag ha varit på resa och arbetat med en av mina guideböcker under året. Coronakrisen ville annorlunda. Under den påtvingade fysiska isoleringen har jag roat mig med att skriva texter runt en del av mina foton. Min förhoppning är att boken ska inspirera till vandring både i Sverige och när det blir möjligt även på kontinenten. Pandemin – med vänner som dött i Covid19 – har gjort att jag funderat en del över livet. Livet återgår nog aldrig till som det var tidigare. Det vi kan hoppas på är att pandemin gjort oss mer förnuftiga. Att vi blir mer rädda om naturen, varandra och allt vi har omkring oss. Jag vill också att boken ska vara en påminnelse om hur lätt våra cirklar rubbas och att vi aldrig kan ta allting för givet.

Vid kanten av en avgrund finns blott ett sätt
att gå framåt och det är att ta ett steg baklänges.

Michel de Montaigne



Min terapi i Coronatider

Fotona i boken har jag tagit under vandringar framför allt i Europa (förteckning över fotona på sid 126–127). Förutom egna tankar om vandring och livet i allmänhet har jag lagt in andras ordspråk, aforismer och dikter.

Många av oss har levt i expressfart de senaste decennierna. På 24 timmar har vi kunnat nå så gott som varje plats på vår planet. För många aktiviteter utanför de egna vägarna har vi använt bilen eller offentliga transportmedel. Till fots har vi möjligen tagit oss mellan parkeringen och arbetsplatsen eller köpcentret. Nu med de begränsningar som många länder tvingats införa har det blivit lättare att förstå vad vi bör uppskatta mer.

Det finns bara två sätt att leva sitt liv. Det ena är att leva som att mirakel inte existerar. Det andra är att leva som om allt är ett mirakel.

Albert Einstein

Långt avstånd till bergen?

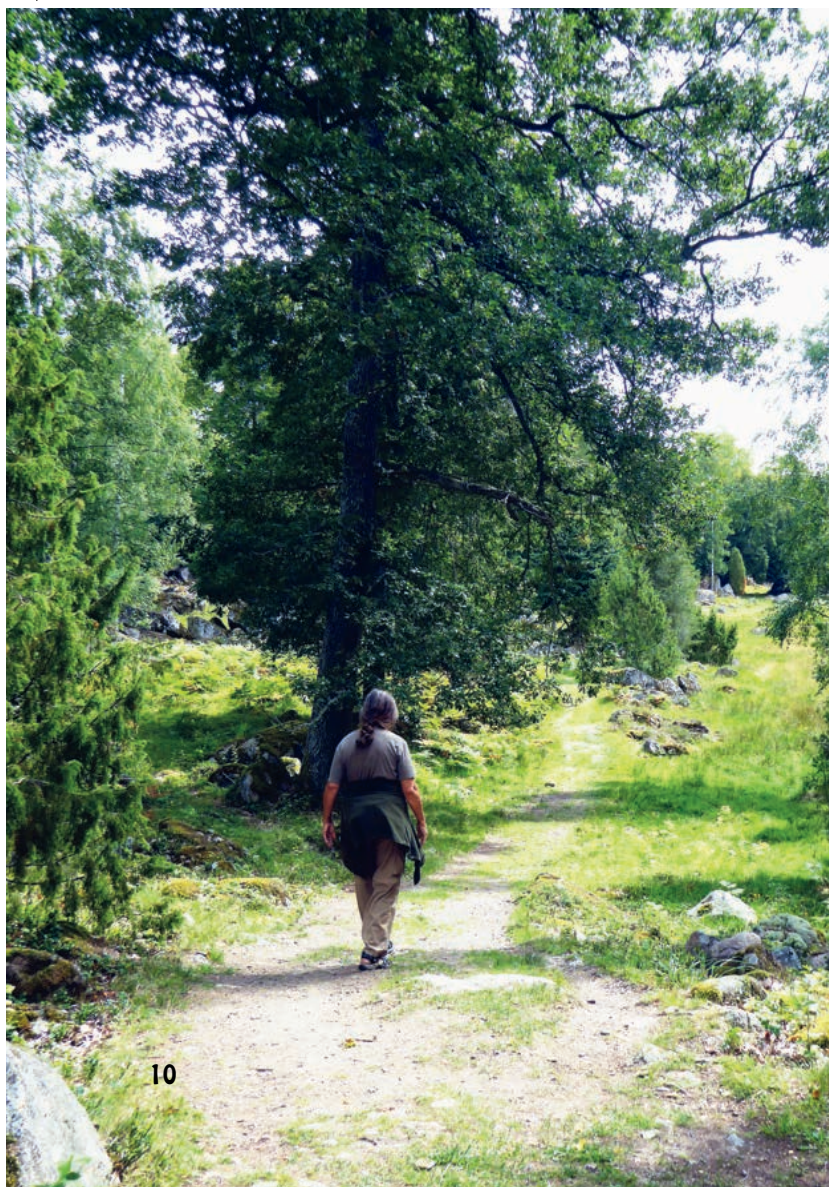
Den här boken vill inspirera till vandring men även till kortare strövtåg i vardagen. Antingen du är nybörjare eller van vandrare kan du få en idé om vart det kan bära hän nästa gång.

När du vandrar har du tid att titta, tid att tänka, tid att känna. Du kan för ett tag lämna elektronikbruset och ett samhälle där du kanske inte känner dig hemma. Våra hjärnor är inte konstruerade för den informationsstress vi normalt utsätts för. Att hänga på sig ryggsäcken och ge sig iväg innebär en stor känsla av frihet. Fri från allt det myckna vi ofta lever i. Fri från fyllda almanackor och stress. Fri att söka nya stigar och känna samhörighet med naturen. Ett par bra vandrarskor, ett bra regnställ och en välsittande ryggsäck är det viktigaste för vandringen.

Även den som går sakta kommer fram.

Okänd





Känn marken under fötterna

Ingenting är lättare än att vandra. Vi är skapta för att röra oss. När vi går gör vi något som människan och hennes förfäder utvecklats till under miljontals år. Det är den enklaste formen av rörelseträning som finns och det mest naturliga sättet att röra sig för oss människor. Hela vår fysik är konstruerad för detta. Gör vi inte det vi är gjorda för drabbas vi förr eller senare av problem som stress, dålig sömn, benskörhet med mera. Fysiskt aktiva har dessutom en lägre risk att insjukna eller avlida i hjärt- kärlsjukdom.

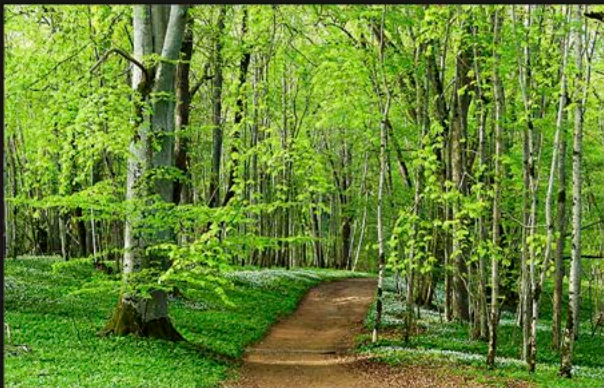
Att vandra kan vara ett stort äventyr men också en liten promenad eller utflykt i naturen hemmavid. Och du kan sätta igång direkt vid dörren hemma.

Vandring är människans bästa medicin.

Hippocrates (460-370 f.Kr.)







Denna lilla fotobok är tänkt som inspiration till vandring och att ha något att längta till inför framtida vandringar. Författaren Ewa Hellström-Boström har gjort boken som egen terapi under pandemin. Hon gör allt själv i sina böcker: fotograferar, skriver, gör layout och låter trycka. Alpina förlaget är hennes eget förlag. Hon vill visa för alla som drömmer om att bli författare att det faktiskt är möjligt att förverkliga sina drömmar.

ISBN 978-91-976664-0-4



Alpina förlaget